

Lunes

21 Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco

Macarrones con Tomate y Queso Macarrones, Tomate Frito, Queso Rallado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Kcal: 513 **Lip:** 15,18 **Prot:** 13,80 **HC:** 80,50 **AGS:** 3,32 **Azu:** 25,02 **Sal:** 1,59

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

28 Arroz con Pisto Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Cebolla Dado Eco, Calabacín Dado Eco

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Zanahorias al Vapor (guarnición) Zanahoria Rodaja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco, Peregil

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 493 **Lip:** 16,71 **Prot:** 10,79 **HC:** 74,70 **AGS:** 3,95 **Azu:** 6,58 **Sal:** 1,77

Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

4 Arroz al Vapor con Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Triturado, Tomate Frito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Merluza al Horno al Ajo y Peregil Merluza Filete C/p Arg, Aceite Oliva Virgen Extra, Vino Blanco, Ajo

Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta de Temporada

Kcal: 479 **Lip:** 17,75 **Prot:** 16,12 **HC:** 66,68 **AGS:** 2,66 **Azu:** 4,25 **Sal:** 1,17

Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta

11 Coditos con Tomate y Queso Tiburon, Tomate Frito, Queso Rallado, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Palometa al Vapor al Limón Palometa Filete, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado, Agrio Limón

Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsoi, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 532 **Lip:** 21,51 **Prot:** 25,25 **HC:** 58,42 **AGS:** 4,35 **Azu:** 2,81 **Sal:** 1,79

Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

Martes

22 Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo cocido 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Huevo Duro, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Cazuela de Arroz con Choco Arroz Vaporizado, Poton, Zanahoria Dado Eco, Agua

Pan Blanco Pan
Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Kcal: 508 **Lip:** 15,98 **Prot:** 20,77 **HC:** 70,70 **AGS:** 3,63 **Azu:** 18,36 **Sal:** 1,17

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

29 Crema Hortelana Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Espinacas

Estofado de Patatas con Ternera Patata Dado Eco, Ternera Dado, Tomate Frito Eco, Puerro Rodaja

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 515 **Lip:** 15,49 **Prot:** 20,59 **HC:** 75,79 **AGS:** 3,08 **Azu:** 24,56 **Sal:** 1,33

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta

5 Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco

Lacitos Boloñesa Farfalle, Tomate Frito, Pollo Picada, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 556 **Lip:** 13,91 **Prot:** 18,18 **HC:** 89,33 **AGS:** 2,25 **Azu:** 27,43 **Sal:** 1,25

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

12 Crema de Verduras Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco

Filete de Lomo de Cerdo al Horno Cinta de Lomo Filete, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Peregil, Ajo Limón

Patatas al Horno a la Provenzal Patata Panadera, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Tomillo, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 340 **Lip:** 12,69 **Prot:** 13,64 **HC:** 45,06 **AGS:** 2,15 **Azu:** 6,59 **Sal:** 0,93

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta

Miércoles

23 Potaje de Lentejas con Calabaza Lenteja Pardina, Patata Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco

Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla Patata/cebo Ac.oli.

Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsoi, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Kcal: 531 **Lip:** 24,02 **Prot:** 17,28 **HC:** 62,42 **AGS:** 4,16 **Azu:** 16,39 **Sal:** 1,89

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

30 Ensalada de Tomate, Maíz y Queso Fresco Tomate, Queso Fresco, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Lentejas Guisadas con Pollo Patata Dado Eco, Lenteja Pardina, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Kcal: 423 **Lip:** 15,29 **Prot:** 17,40 **HC:** 53,52 **AGS:** 4,12 **Azu:** 21,83 **Sal:** 1,00

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

6 Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo cocido 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Huevo Duro, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Puchero Patata Dado Eco, Garbanzo, Pollo Contramuslo, Arroz Vaporizado

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Kcal: 468 **Lip:** 17,45 **Prot:** 20,14 **HC:** 57,64 **AGS:** 3,61 **Azu:** 20,38 **Sal:** 0,86

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

13 Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco Lechuga Iceberg, Queso Fresco, Maíz Dulce, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Lentejas guisadas con Arroz Lenteja Pardina, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Pan Blanco Pan

Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az

Kcal: 433 **Lip:** 17,16 **Prot:** 17,33 **HC:** 54,44 **AGS:** 4,34 **Azu:** 18,53 **Sal:** 0,99

Cena: Patata + Carne + Fruta

Jueves

24 Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Triturado, Tomate Frito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Peregil, Sal Fina Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta de Temporada

Kcal: 435 **Lip:** 17,36 **Prot:** 17,16 **HC:** 58,98 **AGS:** 2,66 **Azu:** 6,01 **Sal:** 1,16

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta

31 Garbanzos Estofados con Verduras Garbanzo, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Tomate Triturado

Muslito de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Ensalada 4 Estaciones (guarnición) 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 422 **Lip:** 17,28 **Prot:** 20,19 **HC:** 48,41 **AGS:** 2,74 **Azu:** 15,68 **Sal:** 0,94

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

7 Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Salsa de Zanahorias Hamburguesa Ternera, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Peregil, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 365 **Lip:** 12,52 **Prot:** 13,80 **HC:** 47,51 **AGS:** 2,41 **Azu:** 2,44 **Sal:** 1,35

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

14 Garbanzos con Espinacas Patata Dado Eco, Garbanzo, Espinacas, Zanahoria Dado

Jamoncito de Pollo al Horno en Salsa Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Patata Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Ensalada Campestre Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Acelga Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 434 **Lip:** 19,28 **Prot:** 20,74 **HC:** 46,69 **AGS:** 3,13 **Azu:** 11,33 **Sal:** 0,97

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

Viernes

25 Alubias Blancas Guisadas Patata Dado Eco, Alubia Blanca, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Peregil, Ajo

Ensalada Campestre Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Acelga Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan
Fruta de Temporada

Kcal: 417 **Lip:** 16,64 **Prot:** 23,79 **HC:** 45,53 **AGS:** 2,44 **Azu:** 10,26 **Sal:** 1,16

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

1 Espirales con Tomate Espiral, Tomate Frito, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Sal Fina Yodada

FESTIVO Palometa al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo Palometa Filete S/p 60/110, Cebolla Dado Eco, Vino Blanco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco

Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta de Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

8 Potaje de Alubias Blancas Alubia Blanca, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco

Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata/calabacin Ac.oli.

Ensalada Clásica Escarola Lisa y Rizada, Achicoria Roja, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada

Pan Blanco Pan

Fruta de Temporada

Kcal: 481 **Lip:** 19,36 **Prot:** 16,26 **HC:** 61,45 **AGS:** 2,94 **Azu:** 16,54 **Sal:** 1,92

Cena: Arroz + Carne + Lácteo o Fruta

15 Crema de Calabaza Calabaza Dado Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Virgen Extra Eco, Cebolla Dado Eco

Cazuela de Arroz con Choco Arroz Vaporizado, Poton, Zanahoria Dado Eco, Agua

Pan integral (harina integral 50%) Pan Integral

Fruta de Temporada

Kcal: 533 **Lip:** 12,20 **Prot:** 16,47 **HC:** 90,20 **AGS:** 2,10 **Azu:** 22,10 **Sal:** 1,00

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

Hábitos saludables: beber exclusivamente agua para hidratarse, consumir a diario frutas y verduras, alimentos integrales, reducir el consumo de azúcar y sal, cocinar a la plancha, vapor, horno, etc. Y mantenernos físicamente activos. Todos nuestros platos son elaborados con aceite de oliva virgen extra, salvo excepciones. Fruta de Temporada: Manzana, Naranja, Pera, Plátano y Mandarina.